

健康経営通信

～お手数ですが、職場内で掲示・回覧していただきますようお願いいたします～

鳥取県と協会けんぽ鳥取支部は
「健康経営」に取り組む企業を応援します!

第29号
令和4年3月

社員の健康づくり宣言企業

2,362社

(令和4年1月31日現在)



「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

今号のトピックス

- **健康経営実践セミナーを開催しました!**
三幸土木株式会社様の講演の内容をご紹介します。
- **令和3年度「健康づくり取組報告シート」提出のお願い**
あなたの会社の獲得ポイントは何ポイント? 健康づくりの一年を振り返ってみましょう!
- **お薬コラム～お酒との上手な付き合い方について～**
お酒で失敗した苦い思い出は誰しもあるはず。適量ってどれくらいなのでしょう?

事例紹介!

家族(周囲)を巻き込んで健康づくり! ～三幸土木株式会社～

1月26日の健康経営実践セミナーにおいて、参加者の方から、「家族を巻き込んでの取組みが参考になった」との声が多数ありました。そこで、その取組みを一つご紹介したいと思います。

三幸土木株式会社様では、禁煙の取組みの際に、宣言書にサポーターを書き込み、周囲と協力しながらチャレンジする仕組みをとっています。こうすることで周囲が自然と協力体制をとることができ、本人のモチベーションもあげることができます。あらかじめ事業所や家族の間で目標達成のインセンティブ(ごほうび)を決めて、宣言書に書き込んでみてもいいかもしれません。さらにやる気があがりそうです!

集中取組み期間「禁煙チャレンジ」の開催!

【禁煙チャレンジ申請書】
○○株式会社 代表取締役○○殿

私は5ヶ月間の「禁煙チャレンジ」に参加し、禁煙することをここに宣言し、申請いたします。

所属		氏名	
----	--	----	--

上記申請者のチャレンジを応援し、禁煙達成に協力することを表明します。

	氏名	本人との関係
禁煙サポーター		

★上記に伴い、7月1日より本店敷地内**禁煙**とします。

家族や同僚、
上司を巻き込む!



家族に褒めてもらえたり、
家族から何かごほうびが
もらえたりするだけでも頑
張った本人は嬉しいかも…

達成者には
手当など
インセンティブ!



三幸土木株式会社様の講演内容は次ページ!



セミナー 基調講演の様子

「健康経営実践セミナー」を開催しました

～内容を一部ご紹介します～



1月26日に、オンラインにて「健康経営実践セミナー」を開催しました。お忙しい中、ご参加いただいた事業所の皆さま、ありがとうございました。セミナーでは、三幸土木株式会社（愛知県）の代表取締役社長木下様に会社で実践されている取組みや健康経営の考え方等について講演いただきました。

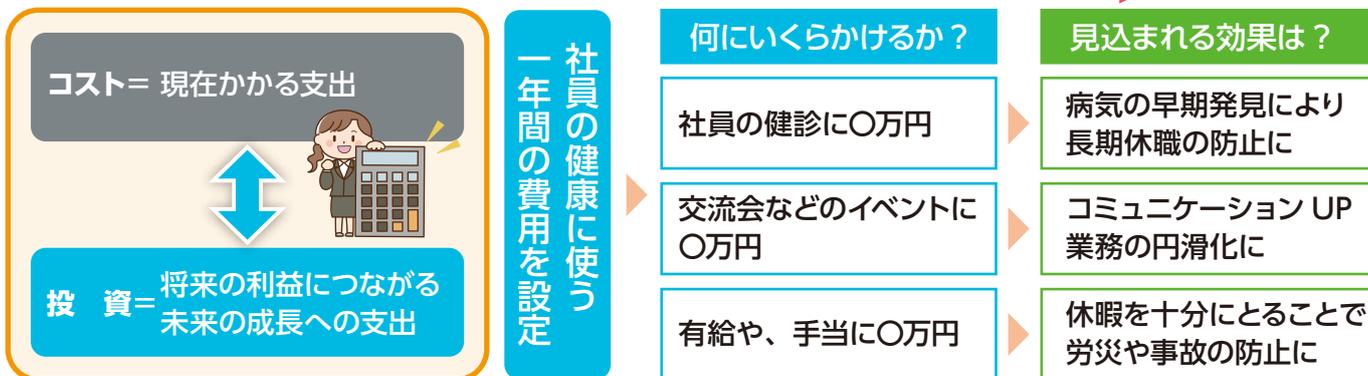
「健康経営で人材を人財に！」

三幸土木株式会社
代表取締役社長 木下 力哉 氏

● 「人」への支出はコストなのか？

社員の健康に使う費用を、コストではなく投資と考える

投資効果を考える



● スタート時にはトップダウンで。誰のため、何のためかを考える。

継続するには、目的を理解し社員一人ひとりが「自分事」と捉えて取り組むことが大切!



● 見える化、数値化することで組織で健康を共有

- ・大きなフラッグに寄せ書き（見える化）
- ・イベントの結果を数値化して分析

感想（アンケート抜粋）

- ・経費（コスト）ではなく投資であることがまざまざと伝わってきた。
- ・従業員への健康投資の考え方に感心した。
- ・健康で長く働き収入UP。人生100年時代に必要なことだと改めて感じた。
- ・社長の健康経営に向けた思いや理念に、社員も共になって取り組むことで、成功していると感動した。

令和3年度「健康づくり取組報告シート」提出のお願い

令和3年度の健康づくりの取組を振り返ってみましょう。

同封の「健康づくり取組報告シート」をご提出ください。取組内容に応じて健康づくりポイントが加算され、ポイント上位の事業所様には知事表彰や支部長表彰が贈られます。事業所独自の取組があればぜひご記入ください。最高で100ポイント加算されます!

① 令和3年度中に行った健康づくりの取組を振り返って...



② 当てはまる欄にチェック!

事業所独自の健康づくりの取組があれば記入する



1年間健康づくりに取り組んだ成果について振り返ってみよう!

3. 食事の見直し

基本メニュー	取組ポイント	チェック欄
社内・建物内の自販機メニューを糖分の少ないものなどに見直している。	5	<input checked="" type="checkbox"/>
甘味飲料の制限など就業中の飲み物に配慮している。	5	<input checked="" type="checkbox"/>
従業員が自由に利用できるウォーターサーバーなどを設置している。	5	<input checked="" type="checkbox"/>
仕出し弁当や食堂について、糖分・塩分に配慮したメニューにしている。	7	<input checked="" type="checkbox"/>
休肝日などを設定し、アルコールの過剰摂取に配慮している。	5	<input checked="" type="checkbox"/>
従業員に朝食を取ることを奨励している。	5	<input checked="" type="checkbox"/>
協会けんぽホームページ（メールマガジン）のヘルシーレシピを従業員に周知している。	5	<input checked="" type="checkbox"/>

(最高で100ポイント加算)
取組内容を詳しく記入してください

実施した取組みにチェック!
ポイントが加算されます

上記メニューの詳細や、その他オリジナルの取組等があれば教えてください

(取組の概要・取組を始めるに至った背景)	(参加状況・今後の継続予定)	(取組の効果)
社員食堂で揚げ物等を含むメニューについて料金を値上げし、代わりに魚や野菜など健康的なメニューについて金額を値下げした。また、カロリーや健康ポイントがわかるよう、メニューの記載を工夫した。	7月から開始。取組み前と取組み後の売上げの比較分析を12月に行く。社員食堂を利用する社員は多く、影響力は高いと思われるので、今後も継続予定。	社員食堂の売上げを分析したところ、揚げ物の売上げが減り、魚や野菜などを含むメニューの売上げが伸びていた。カロリー表は好評。今後は社員食堂のメニューを工夫したり、レシピの提供を行いたい。

ここがポイント!

詳しく記入していただいた取組みは事例集として冊子になったり、支部長表彰や知事表彰の対象になったりします。

健康づくりで工夫されたこと、効果があったこと、皆におすすめた取組みなど、簡単なものでも構いませんのでぜひご記入ください! 皆さまの取組みが、多くの会社の健康づくりの助けになります。

記入していただいた取組みを...

上記メニューの詳細や、その他オリジナルの取組等があれば教えてください
<p>(取組の概要・取組を始めるに至った背景)</p> <p>健康診断で高脂血症・高血圧肥満が増えているため、体にやさしい昼食を毎日5食限定・法人割負担で提供(食べる人は健康結果)送定</p> <p>(参加状況・今後の継続予定)</p> <p>可敷月男性、保敷月女性、各月50名1年間実施</p> <p>(取組の効果)</p> <p>意識の転換があった。健康結果はまだ。</p>

詳しく聞き取り等させていたで事例集に



医療法人社団もりもと様の「令和元年度健康づくり取組報告シート」

「社員の健康づくり」事例集vol.2

③ 協会けんぽへ提出

提出期限：4月末



皆さまのご提出をお待ちしています!



皆さまの取組みを鳥取県全体へ! ご協力をお願いいたします

薬剤師が伝える「知って得する身近なお薬の話」



第12回 「お酒との上手な付き合い方について」



春が近づくにつれて、送別会や花見、歓迎会のシーズンがやってきます。新型コロナウイルスの状況によっては盛大に楽しむことが中々難しい状況ですが、皆で楽しくお酒が飲める日が来ることを願うばかりです。私はコロナ禍の影響もあり家での晩酌が増えてしまいました…。今回はアルコールにまつわるお話から、お酒との上手な付き合い方、二日酔い対策に関わるお薬について考えてみたいと思います。

飲んだアルコールは胃から20%、小腸から80%吸収され、門脈を通過して肝臓に運ばれます。そして、肝臓において「アルコール脱水素酵素(ADH)」により「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドは「アルデヒド脱水素酵素(ALDH)」により「酢酸」に分解され、最終的に「二酸化炭素」と「水」となり、二酸化炭素は呼気として、水は尿として体外に排出されます。肝臓を1回通っただけでは分解されず、心臓を通過して全身に送られます。アルコールが脳の血管に送られ、脳神経を麻痺させた状態が、お酒に酔った状態になります。

アルコールを分解する酵素には個人差があり、ADH活性が弱く、アルコールが残りやすい方(アルコール依存症との関連も指摘されています)や、ALDH(2型)の活性が弱いもしくは欠けている方は、アセトアルデヒドが分解されず、嘔気や頭痛などの不快な症状がおきやすいといわれています(日本人の約45%はALDH(2型)の活性が低いとされています)。性差もあるといわれ、男性より女性がお酒に弱いのは、肝臓の大きさが小さい、体脂肪が多く水分量が少ない、女性ホルモンの影響などが考えられています。

アセトアルデヒドは毒性の強い物質であり、脳を刺激しての嘔吐や、脳の血管を拡張させることで頭痛を引き起こします。また、顔面紅潮や動悸を引き起こす原因となります。上記したアルコールの吸収、代謝の過程も踏まえると、ポイントは以下のとおりです。

○空腹時の飲酒は注意！食事と一緒にゆっくりと。

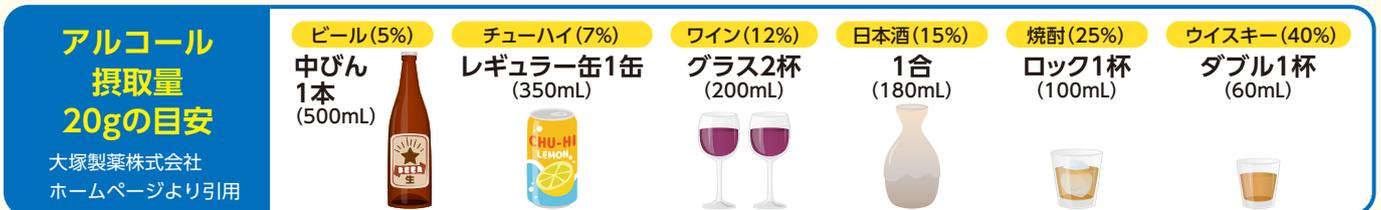
空腹状態で沢山のお酒を飲むと、胃の粘膜を荒らす原因となるだけでなく、アルコールが胃や小腸で早く吸収され、急激にアルコールの血中濃度が上がります。

○水分をこまめに取る。

飲酒量を減らし、胃腸内のアルコール濃度を下げ、アルコールの排出促進に役立ちます。いわゆるチェイサー、やわらぎ水ですね。

○飲みすぎ注意！

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の方とされています。節度ある適切な飲酒量とは1日当たりの純アルコール摂取量が20g程度とされています。(下図)



○飲酒後の入浴や運動に注意。

入浴や過度な運動は、予期せぬ事故の原因となります。

○お酒で酔おうとせず、その場の楽しさに「酔う」心づもり

薬局でセルフメディケーションで購入できるお薬やサプリメント(*1)としては、肝機能を促進する働きがあるといわれている成分(肝臓加水分解物、ウルソデオキシコール酸や漢方薬などの医薬品や、ウコンやオルニチン、亜鉛などの成分などがいわれています)、二日酔いによる胃のむかつきや嘔吐を効能とする医薬品には過度な胃酸分泌を抑えるお薬や消化薬などがあります。また、二日酔いによる下痢、むくみ、頭痛には、漢方薬もおすすめです。

ただし、薬やサプリメントに過度に頼ることは禁物です。過剰摂取や長期にわたっての服用は副作用のもととなることがあります。お薬を服薬されている場合は、相互作用も懸念されます。症状にあったセルフメディケーションは薬剤師や登録販売者にご相談ください。

(*1) 効能効果、用法用量、使用上の注意を確認し服用しましょう

参考資料：厚生労働省 e-ヘルスネット、健康日本21(第2次)

一般社団法人 鳥取県薬剤師会 地域保健委員会 ゆたに薬局 油谷 章吉



全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

健診の結果、要再検査の方にはお声がけを

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル 5階
電話/0857-25-0051 担当/協会けんぽ鳥取支部 健康経営係

協会けんぽ 鳥取

検索